

ప్రకృతి గ్రంథమాల 28

శిశు మాతల కొక సందేశము

(శ్రీ పువ్వాడ పేర్నాజుగారి వ్యాసము.

ప్రకాశకులు :

ప్రకృతికార్యాలయము, బెజవాడ.

బెజవాడ :

ఆంధ్రగ్రంథాలయ ముద్రాక్షరశాలయందు
ముద్రింపబడియె.

1929.

కాపీరైటు
రిజిస్టరు
బిడ్డ

}

ర.-4-0
ఇతరులకు వెల రు-1-4-0.
ప్రకృతిచందాదారులకు 1-3-0.

సంకల్పరచందా
రు 3-0-0

ప్రకృతి

మాదిరిసంచిక
రు 0-4-0

స్వాభావిక ఆరోగ్య సచిత్ర వైద్య మాసపత్రిక.

మానవులకు వ్యాధులు రాకుండునట్లు సృష్టిలోనుండు తక్కినజీవుల వలె నెటుల స్వాభావిక జీవనము చేయవలయునో, యేయే ఆరోగ్య మాత్రముల ననుసరించి పరమావధిని పొందవలెనో బోధించును. వ్యాధి వచ్చిన తరువాత మందుశస్త్రములకుకూడ లాంగని దైహిక, మానసిక వ్యాధులను, స్వభావ సిద్ధములగు మట్టి, అహారము, నీరు, గాలి, సూర్యకిరణములు, యోగ, వ్యాయామ, ఉపవాస విద్యుత్కాంతక కి మొదలగు వాని సహాయమున చికిత్సల చేయువిధమును, అటుల వ్యాధి కుదిరినవారి చరత్రలను, నిర్విచార (బుష్టి) జీవనమును వివరించును. ప్రస్తుత మానవులు నాగరకత అనుకొని ఆజ్ఞానవశమున చేయు దుష్కార్యముల తీవ్రముగా ఖండించును. చందాదారులకు ప్రకృతివైద్యపుస్తకము లన్నియును తగ్గింపు ధరలకు వేయబడును.

ప్రకృతిచందాదారులకు
రు 2-8-0;

ట్రాటివైద్యము

ఇతరులకు
రు 3-0-0

ఇందులో కూనేగాడి "అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖ వైఖరీ విద్య, రోగారోగ్య వివేకము, శిశుపోషణము" అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములన్నియు గలవు. ఇందులో 70 పటములు, 4 భాగములు, 34 అధ్యాయములు, 5 అనుబంధములు-వెరసి 400 పుటలు గలవు. చక్కనిబైండు. కొత్తకూర్పు. అనేకనవీనవిషయము లిందు చేర్చబడినవి.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు: బెజవాడ

శిశుమాలల కొక సంచేశము

(చిక్కవోలునందు జరిగిన ఆరోగ్యవారపు సభయందు

శ్రీ పువ్వాడ పేర్జాగారొసంగిన యుపన్యాసము.)

ఆరోగ్యమున నేమి? శోగములేకుండ నుండుస్థితి యురోగ్యమున

యందగు నెఱిగినపంగతియే. దీనినే నూత్నదృష్టితో బరిశీలించిన ఆరోగ్య
మన, మన యవయవములన్నియు నేబాధయు నపౌఖ్యమును గలుగజేయుక
వానివాని ధర్మములను పరిపూర్ణముగ నెరవేర్చు చుండుటయేయని, తెలి
యును. మన కొక శరీరముగలదని తెలియునుండగనే యుండవలెను. పాటు
బడుటకీష్టమును, అయాసము గలిగినపీడప విశ్రాంతిబెండుటకును, నుఖనిద్ర
పోవుటకును, స్వాభావికముగ గోర్కె గలుగవలెను. శరీరమునందలి లాపలి
యవయవములన్నియు నొక్కచోటనున్నట్లుగ నున్నవనియే తెలియునుండగనే వాని
వాని ధర్మముల నెరవేర్చుచుండవలెను. కాన మనశరీర మురోగ్యముగ ను
న్నదని చెప్పవచ్చును వాని యవయవములన్నియు ఉండదగిన స్థితియందే యుం
డుటయు, వానివాని కేర్పడినపనులను ఎట్టిబాధయు నొత్తివేయులేక కృత్రిమ
పద్ధతులచే ప్రేరేపింపబడ నక్కరలేక నెరవేర్చవలెను. శరీరభాగము
లన్నియు వానివాని పనులు చేయుటకు పూర్తిగాదగియుండి మనకంటికిదగినంత
అందముగా కనుపించవలెను. వీనిలోనెల్ల ప్రాణమును గాపాడుకొనుటకు
సంబంధించిన ధర్మములు నుఖ్యములు. అవేవన, (1) తినితండి జీర్ణమై శరీ
రపోషణకు తగినద్రవ్యముగ మారుట, (2) మిగిలిన పనికిమాలినపదార్థము
పూర్తిగ వెలువఁపబడుట; ఆరోగ్యవంతుడు నిజమైన యాకలిగలవాడగును.
ప్రకృతిసిద్ధమైన యాహారముచే శాంతిపొందునట్టి ఆకలిగలవాడై పొట్టబు
నెక్కుకపూర్వమే తృప్తిపొందు భోజనము గలవాడుగనుండును. జీర్ణకర్మ
మనకు బొత్తిగ తెలియనంతనెప్పునిగ జరుగవలెను. భోజనానంతర మెట్టిశ్ర
మయు గలరాదు, విశేషముగ మపాలాలువేసిన యాహారమునందును
బలమైన సారాలులు మొదలగు పానీయములందును కొరకయిండుట ఆస్వా
ద్యానికమగుటచే రోగకూచకము. దాహశాంతికి మంచినిటియందుమాత్రమే
యొందవలెను. ఇదిగాక మనమారోగ్యవంతులముగా నున్నామా?
యనువిషయమును గుఱెరుంగుటకు మరికొన్ని సాధనముల చెల్లెదను.

శిశుమాతల కొక సంచేశము

(బిక్కవోలునందు జరిగిన ఆరోగ్యవారపు సభయందు

శ్రీ పువ్వాడ పేర్జాజుగారొసంగిన యుపన్యాసము.)

ఆరోగ్యమన నేమి? ఈగములేకుండ నుండుస్థితి ఆరోగ్యము.

యందరు నెఱిగిన సంగతియే. దీనినే నూత్నదృష్టితో బరిశీలించిన ఆరోగ్యమున, మన యవయవములన్నియు నేర్పాదయు నసౌఖ్యమును గలుగజేయుక వానివాని ధర్మములను పరిపూర్ణముగ నెరవేర్చు చుండుటయేయని, తెలియును. మన కొక శరీరముగలదని తెలియుకుండగనే యుండవలెను. పాటు బడుటకిష్టమును, ఆయాపను గలిగినపిదప విశ్రాంతిజెండుటకును, నుఖనిద్ర పోవుటకును, స్వాభావికముగ గోర్కె గలుగవలెను. శరీరమునందలి లాపలి యవయవములన్నియు నొక్కొక్కటిగ మనమనస్సునకు తెలియుకుండగనే వాని వాని ధర్మముల నెరవేర్చుచుండవలెను. శాన మనశరీర మారోగ్యముగ నున్నదని చెప్పనపుడు వాని యవయవములన్నియు ఉండదగిన స్థితియందే యుండుటయు, వానివాని కేర్పడినపనులను ఎట్టిబాధయు నొత్తిడియులేక కృత్రిమ పద్ధతులచే ప్రేరసింపబడ నక్కరలేక నెరవేర్చవలెను. శరీరభాగము లన్నియు వానివాని పనులచేయుటకు పూర్తిగాదగియుండి మనకంటికిదగినంత అందముగా కనుపించవలెను. వీనిలొనెల్ల ప్రాణమును గాపాడుకొనుటకు సంబంధించిన ధర్మములు నుఖ్యములు. అవేవన, (1) తినినతిండి జీర్ణమై శరీరపోషణకు తగినద్రవ్యముగ మారుట, (2) మిగిలిన పనికిమాలినపదార్థము పూర్తిగ వెలువంపబడుట; ఆరోగ్యవంతుడు నిజమైన యాకలిగలవాడగును. ప్రకృతిసిద్ధమైన యాహారముచే శాంతిపొందునట్టి ఆకలిగలవాడై పొట్టబరు వెక్కికపూర్వమే తృప్తిపొందు భోజనము గలవాడుగనుండును. జీర్ణకర్మ మనకు బొత్తిగ తెలియవంతనెన్నుకొగ జరుగవలెను. భోజనానంతర మెట్టిశమయు గలుగరాదు. విశేషముగ మసాలాలువేసిన యాహారమునందును బలమైన సారాయిలు మొదలగు పానీయములందును కొరికయుండుట అస్వాభావికమగుటచే రోగసూచకము. దాహశాంతికి మంచినీటియందుమాత్రమే దుచ్చాగి యుండవలెను. ఇదిగక మనమారోగ్యవంతులముగా నున్నామా? దుచ్చాగి యనువిషయమును గుర్తెరుంగుటకు మరికొన్ని సాధనముల దెల్పెదను.

మూత్రము, బాధగలుగకుండ శరీరమును విడువవలెను. విశేషము వేడిగా నుండరాదు. తేలికయైన పచ్చరంగు గలిగియుండవలసేగాని రంగు లేకుండ నుండరాదు. నెత్తురువలెను నల్లగాను నుండరాదు. తీపి, పులుపు, వాసనలుండరాదు. మలము కడ్డిగానుండవలెనుగాని పిష్టముకట్టరాదు. అసనమును మలినపరచకుండ జారవలెను. గోధుమరంగుగలిగి యుండవలెను. పలుచగాను, రక్తము, పసుపు, బూడిదరంగులు గలిగియుండరాదు. నులీ పురుగు లుండరాదు. చర్మము మాంసాహారములైన క్రూరమృగముల చర్మము వలె వాసనగలదిగా నుండరాదు. వెచ్చగాను, అందముగాను, మృదువుగాను సాగునదిగను ఉండవలెను. వెండ్రుకలు గలభాగములందు పూర్తిగ వెండ్రుక లుండవలెను. బట్టతల రోగనూచకము. ఊపిరితిత్తులు శ్రమలేకుండ వానిపని నెరవేర్చవలెను. ముక్కుతోనే గాలిని పీల్చుచుండవలెను. ముక్కు ఊపిరి తిత్తులకు రక్షకము. పగలుగాని, నిద్రయందుగాని నోరుదెలుచియుండుట రోగనూచకము. కప్పపడి పనిచేయునపుడు మితిమీరినస్థితిని అలసటచే శరీరము బోధపఱచునేగాని బాధచేగాదు. అట్టివాడు సుఖనిద్ర కలలచే గలత నొందని నెమ్మదియైన నిద్రనుపొందును. నిద్రనుండి లేవగానే పరమసుఖము గాను సంతోషముగాను, కళకాంతులుగల ముఖముగలవాడుగ నుండును. సోమరితనముగాని ముక్కుపిత్తనముగాని యుండదు. ఈనూచనలన్నియు పరీక్షించగలవానికి వెల్లడిగ గనిపించుచునే యుండును.

ప్రస్తుతము మనదృష్టిలో ఆరోగ్యవంతు డనుకొనువాని లక్షణములు వేలు. ఒకమనుష్యుడు తాను బహుఆరోగ్యవంతుడనేగాని కొంచెము ప్రవేశ నొప్పులు మాత్రమే బాధించుచున్నవనియు, మరియొకడు కొంచెము నాడీ రోగముమాత్ర మున్నదిగాని ఆరోగ్యముయొక్క అపరావతారము నేయనియు చెప్పును. వీరియద్దేశము శరీరములోని యొకభాగమునకును మరియొకదానికిని సంబంధమేమియు లేక వేర్వేరు భాగములుగా నున్నవనియు ఒకయవ యవము రోగగ్రస్తమైనను మిగిలిన వారోగ్యముగా నున్నవనియు మున్నగు నభిప్రాయములనే మన మందులవైద్యులుకూడ బలపరచుట కడువింతయైన సంగతి. ఈవైద్యులు ఏయవయవమురోగగ్రస్తమైన దానికే మందుయిచ్చె దరు గాని దానిప్రక్కనున్న మరియొక యవయవమునైనను బరీక్షించి

(పశేషము)

కన్ను కలిగెనని వచ్చినరోగికి కంటిలో కొంచెము మందుపోసియును, దగ్గువచ్చినదని వచ్చినరోగికి కొండనాళకవత్తియును, మోరుపూసినదనిన రోగికి పటికనీళ్ల నిచ్చియును బంపెదరు. శరీరమంతయు కలసి యొకసంఘము వలెనే పనిచేయును. దానిలోని వేర్వేరు అవయవములు ఒకదానితోనొకటి యొడతెగని సంబంధము గలిగియుండుటచే నొకభాగమునందలి రోగము మరియొకభాగమునుగూడ పనిచేయలేకుండ చేయును. మనము జాగ్రతగా పరిశీలించినయెడల నీసంగతి యదార్థమని బోధపడగలదు. నీకు పుష్పిపన్నుబాధ గలిగినపు డేపనిచేయుటకును తోచకుండయుండుటయు, అన్నపానాదులు రుచింపకుండుటయు, నీయొక్క ప్రేలువిరిగినను నిట్టిసితియే గలుగుటయు, కడుపునొప్పిగలిగినపుడు నీకేపనిచేయుటకును దోచకుండుటయు అనుభవవేద్యములెగదా! ఇదితొలుదొల్త ధాతుతంతుల ప్రేరేపణముచే జరుగును. ఒకబాధ మరియొకదానిని గలిగించును. ఈబాధయే చిరకాలమున్నయెడల ఫలితములు కాశ్యతముగ నుండును. వీని కలవాటుపడిన కొలది నీబాధలను దెలిసికొనుశక్తి మనకు తగిపోవును.

పూర్ణారోగ్యవంతుని లక్షణము

గాన శరీరమందు జరుగు ప్రతికర్మయు కనుగలిగినట్లు తనకు తెలియకుండగనే జరుగుటయు నేను పైనజెప్పిన కర్మలన్నియు యధావిధిగా జరుగుచుండుటయు, తెలనొప్పి, కాశ్యతీత నీరసము, కంటిలోగాని, చెవిలోగాని, యితరావయవములందుగాని పోటు, మోటివూత మొదలగు నల్పరోగములైననులేక, చిడుగు, తామర మొదలగు చర్మరోగములులేక, నోరు ఒకలు మొదలగున వెట్టికంఠ్రులులేక సర్వదా సంతోషముతోనుండి, కష్టములంవోర్పుగలిగి, కోపము, తాపము మొదలగువాని నెవ్వడెరుగడో వాడె పూర్ణారోగ్యవంతుడు. ఇట్టియారోగ్యముగలవానిదిగదా భాగ్యము. వానిది గదా అవృష్టము. ఇట్టివాడుగదా స్వర్గసౌఖ్యములనిండె యనుభవించును. ఇట్టియారోగ్యవంతుని నీకాలమునందు ముచ్చటకైనను చూడజాలము. మనుష్యులచే బెంపబడని అడవి మృగములందు ఆరోగ్యము ధర్మముగను, అనారోగ్య మరుదుగను, మౌనపులయందన్న నూ, అనారోగ్యమే ధర్మముగను ఆరోగ్యమే యరుదుగను కానబడుచున్నది.

అనారోగ్యవంతులగు తల్లిదండ్రులు, నిడ్డలు

ప్రతియింటను యేటేట బిడ్డలుపుట్టుచునేయున్నారు. ఇందానారోగ్యవంతులెందరనిన సున్న. పిల్ల కడుపులో పెరుగుటకుమందు, పుట్టుటకాపరేషను, పుట్టినతరువాత పాలునున్న, దిబ్బాపాలతో బెంపబడినపిల్లలవలవలాడుచు కూర్చుండిచోటినుండి లేవలేక సదా వైద్యసహాయముచే దినమొకయేడుగ గడుపుచుండును. దినమంతయు కష్టపడి సాయంత్రమింటికి వచ్చునరికి ఒక మూల భార్యయును, నొకమూల పిల్లయును కుయ్యోమొట్టోయని యేడ్చుచుండ వెంటనేవైద్యునిఁజికిపోయి వానిరుసుచుచెల్లించి ముందుదెచ్చి యుచ్చుచు రాత్రియంతయు నిద్రలేక మనస్సునకుశాంతిలేక భూలోక నరక మనుభవించు కుటుంబములనే దరుణచూచుచున్నాము. తల్లిదండ్రు లారోగ్యవంతులైన బిడ్డలారోగ్యవంతులయ్యెదరు. ఏత్తొకటివేసిన చెట్టుకటిమొలచునా? మనము గమనించుచున్నను లేకున్నను తల్లిదండ్రులయొక్క ప్రతిరోగము పిల్లలందఱ ఛాయాపటునువలె పిల్లలందు ప్రతిబింబించును. ఆరోగ్యవంతురాలైన యిల్లాలు తనబిడ్డల కవసరమైనపుడెల్ల వలసినన్ని పాలిచ్చుటచే నేకొఱతయులేక నవ్వు మొగములతో నాటలాడుచుండ, తినినతిండి చక్కగా శరీరమునకుబట్టి తాను పగలంతయు పడినకష్టమునుమఱచి నుఖముగ రోజొకగడియగ గడపుటకంటె నీలాకమున గావలసినదేదిగలదు? ఇంక తనకే యారోగ్యములేకున్న సంపాదించువారులేక తననునమ్మియున్న యా బిడ్డలు తిండికిలేక బాధపడుచుండ చూచుటకెట్లుండునో చెప్పనక్కరలేదు.

అందఱకును ఆరోగ్యమువసరము

కాబట్టి సంపాదించుట కారోగ్యముగావలెను. కూర్చుండి తినుటకారోగ్యముగావలెను. ఇతరులకు బెట్టుట కారోగ్యముగావలెను. ఇదియదియన నేల? భూమిమీద మనముచేయు ప్రతిపనికిని ఆరోగ్యమువసరము. ఇకపరలోక చింతనకును ఆరోగ్యమేప్రధానము. అనారోగ్యవంతుడు ఒక తృటికాలమైనను మనసును భగవద్భావమునందు నిజపలేడు. శరీరమందొక చిడపపొక్కున్నను మనదృష్టి దానిమీదికే పోవుచుండును. గాన మిక్కిలి ఆరోగ్యవంతుడుగాని, కర్మ, భక్తి జ్ఞానమార్గములలో దేనినిగాని ఆవలంబించి నీదిపొందజాలడు. గాన అనారోగ్యవంతున కిహపరనుఖములు రెండును లేనపుడు ద్రివ్యముతోగాని, పిల్లలతోగాని, యితర విశ్వర్యములతోగాని పనియేమి?

*** ఆహారపరిమాణము ***

ఇంకను మనుష్యుడు తిను తిండి తినుతూనికలో 1/25 వ భాగముండవలెననియు అదొక భాగము ఘనపదార్థమును మాడుపాళ్లు ద్రవపదార్థములును నుండవలెననియు వయస్సును బట్టియు తానుచేయు పనులను బట్టియు శీతోష్ణనితిన బట్టియు ఆహారము మారుచుండవలెననియు విధులన్నీరచియున్నాడుగాని యీ శాస్త్రగ్రంథస్మియు హిందీతెల్లకుకొరకును చదువుటకు ననుకూలము లైనవేగాని ఆనరణ్యలోనికి పనికిరావు. విలనన జనసామాన్యమునకు తెలియవు. వైద్యశాస్త్రవేత్తలైన వైద్యులు కూడ త్రాసు దగ్గరినుంచుకొని భుజించుటలేదు. ఊహలచే అల్లబడినవియు శవములను బరీక్షించి కనుగొనబడినవియునే గాని జీవించి గుండెన మనజారి యువయువములకు పరీక్షించి కనుగొనినవికావు. ఇటీవోధనలు మనకెంత నిరుపయోగములో చూడుదు. ఈ శాస్త్రవర్మలతోగాని నవనాగరికతతోగాని పరిలేక పశుపక్ష్యాదులు తనుకేర్పడిన స్వాభావికాహారములనే దినుచు మిక్కిలి యారోగ్యవంతములైయున్నవి. అవియును శాస్త్రోక్తముగ మనజానిచే బెడబడుచోట్ల వానియారోగ్యమును బెడగొట్టుకొని రోగ గ్రస్తములే యగుచున్నవి. కావున నీశాస్త్రముల నొకచో వైద్య శాఖవారికి నొప్పగించి ప్రకృతి వైద్యశిఖావజీయగు మాహినీ గారేమి చెప్పిలో వినుడు. “ఈకలి గతిగింపుడు మాత్రమే తినుము. వాహమైనపుడు పృచ్ఛమైన మంచినీటిని మాత్రమే తాగుము. మనుజులకేర్పడిన స్వాభావికాహారమును మాత్రమే ఈకలి తీరటకు తగినంత తినుము” అను నీపన్నోధన విని మనమును ముకేర్పడిన స్వాభావికాహారమును మనశరీరముల యొక్క యవసరమును బట్టి భుజించుచుండినచో ఆదవిలోని మృగములవలెనే మనమును ఆరోగ్యములకు మై గుండుముగదా.

*** మనుష్యుని యొక్క సహజాహారము ***

మనుష్యుడు సృష్టియందలి జీవకోటిలో విశేషముగ వానరమును బోలి యున్నాడు మనుష్యుని జీర్ణకోశము మొదలగు పదార్థమువలెములును వానరము యొక్క అవయవములను బోలియున్నవి. అందువలననే గదా ఆమెరికాలోని కొందరు వైద్యవేత్తలు కొడుల యవయవముల ముపయుతి

*** ఆహారపరిమాణము ***

ఇకను మనుష్యుడు తిను తిండి దినతూనికలో 1/25వ భాగముండవలెననియు అందొక భాగము ఘనపదార్థమును మూడుపాళ్లు ద్రవపదార్థములును మండవలెననియు వయస్సును బట్టియు వానదేవు పనులను బట్టియు శిశోష్ణసితిని బట్టియు ఆహారము మారుచుండవలెననియు విధులన్నీరచియున్నామగాని యీ శాస్త్రగ్రంథములను పాండిత్యముకొరకును చదువుటకు ననుకూలములైనవేగాని అనర్థములొనికి పనికిరావు. విలనన జనసామాన్యమునకు తెలియవు. వైద్యశాస్త్రవేత్తలైన వైద్యులు కూడ త్రాసు దగ్గరినుంచుకొని భుజించుటలేదు. డిహాలచే అల్లబడినవియు శవములను బరీక్షించి కనుగొనబడినవియునే గాని జన్మించుచుండన మనజాని యవయవములను పరీక్షించి కనుగొనినవికావు. ఇటీవోధనలు మనకెంత నిరుపయోగములొనరుచున్నాడు. ఈ శాస్త్రగ్రంథములతోగాని నవనాగరికతతోగాని పులిక పశుపక్ష్యాదులు తగున్నేడిన స్వాభావికాహారములనే దినము మిక్కిలి యారోగ్యవంతములైయున్నవి. అవియును శాస్త్రోక్తమున మనజానిచే లెక్కబడుచోట్లనానియారోగ్యమును చెడగొట్టుకొని కొని గ్రస్తములే యగుచున్నవి. కావున శాస్త్రముల నొకచో వైద్య శాఖవారికి నొప్పగించి ప్రకృతి వైద్యశిఖావణియగు మాహిని గారేమి చెప్పినా వినుము. "అకలి గరిగింపుడు మాత్రమే తినుము. చాహమైనపుడు పృచ్ఛమైన మంచినీటిని మాత్రమే త్రాగుము. మనుజుకేర్పడిన స్వాభావికాహారమును మాత్రమే అకలి తీరటకు దగినంత తినుము" అను నీపన్నోధము విని మనమును ముకేర్పడిన స్వాభావికాహారము మనశరీరముల యొక్క యవసరమును బట్టి భుజించుచుండినచో అడవిలోని మృగములవలెనే మనమును ఆరోగ్యవంతులమై గడుందుముగదా.

*** మనుష్యుని యొక్క సహజాహారము ***

మనుష్యుడు పృథ్వియందలి జీవకోటిలో విశేషముగ వానరమును బోలి యున్నాడు మనుష్యుని జీర్ణకోశము మొదలగు సర్వావయవములును వానరము యొక్క అవయవములను బోలియున్నవి. అందువలననే గదా ఆమెరికాలోని కొందరు వైద్యవేత్తలు కోడుల యవయవముల ముసముతి

మనమ్యలకు తగిలించి పడుచువారినిగా జేయ ప్రయత్నించుచున్నారు. లక్ష్మీవండి కొతు లెగుమతిచేయ బడుచున్నవి గాన వానిరమున కేపదారి మాలు పోతవో మనజాడును వానినే భక్షించుట సమాజము. అంతేగాక మనజాడు ఏయేవస్తువులను జూచి తినవలెనని వాంఛించునో వానినే తిన వలెను. ఈయాహారమును బరీక్షించుటకొఱకు ద్వారపాలకులవలె కన్ను ముక్కు నాలుక యున్నవి. ఈమూడును స్వభావ స్థితియందు యేపదారియల పెక్కుకొన్ననో వానినే తినవలెను. మిగిలిన వానిని విడువ వలెను. ఎట్టి యవాగరికులలోను జంతువులు మాడగ నె వారికి తిన వలెనిని యుండదు. గాన మాంసాహారము అస్వాభావికము. మాంసమును తీసికొని పోవునపుడు దాచియుంచుటయు, వండి మసాలాలను సువాసన ద్రవ్యములనుచేర్చిగాని తినుటకు వీలలేకుండుటయు, మన జీర్ణకోశమునందు మాంసాహార జంతువుల కున్నట్లు జీర్ణగమముల లేకుండుటయు, మొదలగు కారణములచే మాంసాహారము మనజాన కేర్పడినది గాదని స్థిరపఱచిరి ఫలములే మనజాడు ముఖ్యముగ తిన దగినవి గాని పెక్కు తరములనుండి మనజాన కేర్పడిన స్వాభావికాహారమును విడచి మనకు భగవంతుని విషయములో కృషిచేయుట కేర్పడినకాలమును తెలివిలేటలను వివిధ వంటకముల తయారుచేయుట విషయములో నుపయోగ పరచి మన జీవనసరిముల లెంచి మన అయుర్దాయమంతయు ద్రవ్యాకర్షణ కొఱకును వివిధవస్తు సంపాదన కొఱకును వివిధాహార పోనీయములను దయారుచేయుట కొఱకును యుపయోగపఱచి అస్వాభావికమును అమితమును నగు నీతిండిచేత మాంసువును ఆరోగ్యమును చేడగొట్టుకొని యున్నాడు. ప్రపంచము నం దేజుతవు తిండి లేకుండ చచ్చుటలేదు. మన జానీదు పొటకొఱకు నింత బ్రహ్మప్రయత్ని మనసరములేదు. గాన మనజాన కొఱ కేర్పడి స్వాభావిక పరిష్కాధికారులైన కన్న ముక్కు నాలుకలచే నంగీకరింప బడు ఫలములనే ఎంత తినవలెనో చెప్పేడి పొట్టయొక్క అజ్ఞానసాగము ఆకలి తీరు నంత మాత్రమే దుచికల్పము. నేక భుజించు చుండిన మనయా రోగ్యమున కెట్టి భంగమును గలుగనేరదు.

—* వండిన యాహారము. *

అయితే ప్రస్తుత స్థితిలో వానిరములవలె పచ్చి యాహారమును దిను టకు వీలులేకండ మనయవసువమును వండిన పదార్థముల కలవాటుపడి

యందుటచే బలహీనములైయున్నవి. అందు నుభయముగ పచ్చి వస్తువులను వముగటకు మన దంతములు దాగ్ధ్యములుగ లేవుగాన వట యవసరము. మన వటచేయు పద్ధతుల కూడ మిక్కిలి పాడుగ నున్నవి. వంటవలన పదార్థములోని జీవాణువులు నశించి మన శరీరమునకు తగు బలమివ్వలేవు. ఉడికిన పదార్థము పచ్చిగావోగ మంతి సుగవుగ జేయుకాదు. అవట యంతైనను స్వ్యాభావికముగా నీటితో నుడక బెట్టక మానెనో వేయించుట మనలా మొవలగు జుడే కరవస్తువుల జేర్చుటచే లేనినుచివచ్చువుంకు నల్పన జేయుచున్నాము. దీనిచే మనకు కావలసిన యాహారము కంటె నధికముక భరించుటను వాటకు సునాసన ద్రవ్యము లస్వాభావికము లేనను వప్పకొనుటయుక్కు నాణకలను లంచ గొందులనుగా జేయుచున్నాము. అందువలన జీర్ణకోశము శక్తి హీనమై చెడిపోయి యనారోగ్య నుతులగు చున్నాము. అహారము ముఖము తిప్ప యే జీవకోటియు పరదా కొఱకు దీసికొనుటలేదు. ఆకలిని తీర్చుకొనుటకు మాత్రమే అవి భుజించును. ముఖము మాత్రము రుచుల దేవతలను బూజించుచు దిన దినము తినుఆమితాహారమునే జీర్ణకోశము చెడి అందుడి వచ్చు దుష్టవాతముచే నాలుకపై నొక విధమైన పూత పెట్టబడి నొటిరుచి నశించిన కొలది క్రొత్తరుచుల గల్పించుకొని తినుచున్నాడు. ఇది యంతయు తన యారోగ్యమున నశింపజేసి కొనుటకే గాని నాలుక దాటిని వినప నన్ని వస్తువులనును నొక్కటే రుచిగాని భేదములేదు.

—* మగబియ్యము-మసాలాలు-అమితాహారము *

ప్రపంచములోని జనులలో చాలభాగము వరియన్ని ను దినుచున్నారు. ఈవడ్లు భార్యయలలో నెల్లి తక్కువ పోవక ద్రవ్యములుగలవి. ఇందు తవుకునందు కడ పట్టిచు పదార్థముగలదు. దానిని మనము తొలగించుటచే బియ్యము గుని శరీరమునకు తగు బలమివ్వలేవు. అందుచు మగబియ్యము బాగుగ తవుకు పోవునట్లు మెలుగు బెట్టబడిన వంటచే సిప్పుతువయగల్గియును అందును వార్చివేయించుటచే ఉన్న బలముకూడ పోయి పిప్పివలె జేరుబకు అన్నముగదా మనము భుజించుచు. దాని వలన మనకేమియు లాభములేదు పరిగదా మీదు మిక్కిలి సంజురోగములు గలుగుచున్నవి. దేశమంతయు నుబ్బు వ్యాధులతో నిండి యుండుటకు కారణ మీమరబియ్యమే ననియు

కాస్త్రీవర్తలు చెప్పుచున్నారు. పులిని చూచి నక్క వాత పెట్టుకొనిన దన్నట్లు రయినులు కూడ దంపును బియ్యము మాని మర బియ్యమును వాడుట బహు విచారకరమైన విషయము. గజ త్రాగు బీదవారి పత్తివ యును అన్నముతి నెడు భాగ్యవంతుని పత్తివయ్యను జూడుదు. తారతమ్యము బోధపడగలదు. పాటుపడు మనుజులందఱును జొన్న మొదలగు బలకర భాగ్యములను యితరుల గోధునులను దినుటయు, వార్చకుండ నీరు అన్నమునది దిగును నట్లు వాడుటయు అర్హ్య కరములు. నంట హెచ్చిక రోగము హెచ్చుని సామెత గలదు. సాధ్యమైత వరకు ఉప్పు కారము మసాలా దినుసులును తేర్చక ఉడుకుటకు తగిన త నీరుమాత్రమే చాసి ఆ నీరుగురువరకు నుడుక బెట్టి ఇతను నీరున్న పిండిని జేర్చి నీరుగుర బెట్టి కూరినను దిను చుండే అర్హ్యము చెడదు. మహిళలు తేర్చనందు వలన నిధికురుచి కల్పన లేదుగాన అకలియొన్నంతవరకే తిందులుగాని ఎక్కువ తినలేదు. అర్హ్యము చెడుటకు కారణము అందవు. ఏమి పాపమోగాని నాగరికత హెచ్చి కాస్త్రీజ్ఞాన మతికయించిన కొలది తిండియందు వితిమిరిం కొరక వుట్టుటయు కొత్త కొత్త రుచుల గల్పించి వివిధాహారముల సమిథముగ దినుటయు హెచ్చుచున్నవి. ప్రతివారును సమితాహారలేయగుటచే వితిమిరి తినువారిని దోషులుగా నెప్పుటలేదు. దొంగల గూడెములో దొంగతనమును త్రాగు బోతుల పల్లెయందు త్రాగుబోతు తియును తప్పు పనులు కాట్లు అందరు చేయు నీ యమితాహార భక్షణము తప్పు పనిగా తనిపించుట లేదు. అని గాంధీ శుభాత్ములు కలవిచ్చియున్నారు. గాన ప్రజలారోగ్య పంతులై యుండవలెనని ముఖ్యముగా నీ వితిమిరిం తింకిపోనలెను. ఎవరినైనను తన యింటి భోజనమునకు విలిచివులు గారికి వీటమీద నుండి లేచుటకు శక్తి యుండ వలె హెచ్చుగా తిండి పెట్టక గోయినను ఒకరియింటికి పోవుట తటస్థ విషయము కూడ తాట్లు తినకపోయినను అనాగరికుడై భోవునని తలంచును. ఎంతకొల మోపనీతు కట్లు మనూ అంతికాలమును ప్రజలనా సాగ్యవంతులై యుండవలసివేదగాని ప్రభుత్వమువారివలనగాని ఆరోగ్య కాభివృద్ధిగాని చేయబడు పులవలన యేమియు ప్రయోజనములేదు. ఇట్టి భోజనముతోనైనను దృ విమోదక నాగరికపదైర ప్రతిమనుజుడను, ఉడ యము సాయంత్రము కాఫీహోటలులోనికి భోవుచుండును.

—* కాఫీ హోటాలు సోడా దుకాణములు.*—

పాశ్చాత్యుల ఆచారములనుండి మన కలవడిన పాతకములలో నెల్ల గొప్పపాతకము కాఫీమొదలగు పానీయముల త్రాగుడు. ఈ త్రాగుడు మన పూర్వులనుండి వచ్చినదిగాదు. క్రమ క్రమముగ ప్రతిపల్లెకును వ్యాపించినందున కాఫీహోటాలును సోడాదుకాణమును లేని గ్రామము కనుపించుటలేదు. గడియమ్మకొను బీదమనిషికూడ కాఫీహోటాలులోనికి పోయివచ్చుచున్నది. ఇట్టిపానీయముల గుణమేమో చూతము. పానీయములు దాహముతీర్చుట ఉత్సాహము గలిగించుట బలముచేయుట చుట్టుకుబుట్టించుట యనుగుణములు గలవిగా నుండునందున, ఇందు మొదటిపని మంచినీటిదైయున్నది. శుభ్రమైన ప్రవాహోదకముకంటె దాహముతీర్చునది మరియొకటిలేదు. తక్కినగుణములలో బలముగలిగించుటకు తగినన్నిపాలు కాఫీలోపడనందునను కాఫీనీళ్లను ప్రత్యేకముగాగాని, కొంచముపాలతో విశేషము కాఫీనీళ్లనుగాని అలవాటును బట్టి వాడుచుండుటచే బలముగలుగునను మాట కలలోనివార్త. ఉత్సాహము చుట్టుకుదనము నను గుణములు కాఫీమొదలగునవి నరములమీదపనిచేసి వానిని తొందర బెట్టి గలిగించును. దాని ఫలితము కాఫీపట్టు వదలిన తరువాత నను భవమునకు వచ్చును. టీ త్రాగి తెల్లవార్లు మేలుకొని చదివి పగలంతయు నిద్ర బోవు విద్యార్థుల నెందరినో జూచుచున్నాము. ఇట్లు సుగుణములనిచ్చునను భ్రమయేగాని వానికి గలవను సుగుణములేవియు వానియందులేవు. ఇక దుర్గుణముల జూతము. కాఫీయందు కాఫీన్, టీయందు టీన్, కోకోయందు కోకోన్ అను విషములున్నందున యీవిషములు శరీరమునకెక్కి ఆరోగ్యమునుజెఱచును. ఈ పానీయములును చుట్ట నారాయి గంజాయి మొదలగువానివలె వేళ్లకు త్రాగకపోయినను మతిలేకుండచేయుటయు కాళ్లు పీకుకొనిపోవుట లోనగు బాధలు గలిగించును. దుర్వ్యసనములలో నెన్నబడునవి యగుటచే నివి ధనముపోగొట్టి ఆరోగ్యమును జెఱచి పెక్కుమంది వైద్యులకు పనిగల్పించుచున్నవి. నునము తినుతిండియే మితిమీరుచుండగా అదనము సరవా కొర కలనాటుపడి పెనుభూతమువలె విడువని యీ కాఫీహోటాల్లును రూపుమావిన వాని ఆరోగ్యకాళివారు చేయు పనులవలన లాభములేదు.

—*నల్లమందు, సారాయి, గంజాయి, పొగచుట్ట. *—

ఇక నల్లమందు, సారాయి, గంజాయి, చుట్ట మొదలగు దురలవాట్ల విషయమై ప్రత్యేకముగా నొకరోజు చెప్పినను చాలదు. సారాయముకూడ దని చలిదేశములందే మానుకొనుచున్నను, పంచ మహా పాతకములలో నొకటియు మహావ్యసనమును అగు యీ త్రాగుడు మనదేశమున దినదినాభివృద్ధి గాంచుచున్నది. ఇది పోవుమార్గము లేమియు ఆరోగ్యశాఖవారు గమనించుటలేదు. వృధాప్రయత్నములతోను ఆదంబరములతోను కాలము గడిపి ఇది వరకే బీదపడిపోయి నిరావహాని దేశపుక్షయము మరెక్కొన్ని శాఖల బరువు చేత మూలచ్ఛేదము చేయజూడక సారాయి అమ్మటను మాన్పగలిగినచో నిజమైన ఉపకారము చేసినవారును తాముపుచ్చుకొనుజీతముల వలన దేశమునకు నష్టములేక ఆరోగ్యమందు దులదూగించ గలవారగుదురు. పిల్లలు మొదలు వృద్ధులవరకు మనదేశమునందు నల్లమందు చుట్టసామాన్యముగాను గంజాయి చాలభాగమును వ్యాపించియున్నది. వీనిగుణములందరికిని దెలిసినను వానివలన కొన్నిరోగములు కుదురునను అపక్రమ కొందరు గలిగియున్నారు. చుట్ట మొదట నేర్చుకొనునపుడు డోకులువచ్చునుగదా! దానియర్థమేమి? పనికి మాలిన పదార్థము శరీరమునందు ప్రవేశపెట్టబడుచున్నదిగాన భరింపలేనని జీర్ణకోశము పెట్టుమొట్ట. ఈ మొఱనాకించక కాల్చినకొలది పుగామనందలి విషముచే ప్రేగులు బలహీనములైయెదుర్కొనలేక వచ్చినట్టు పడియుండుటచే డోకులు, వికారము, తిగును. అస్థితిలోనికి రాగానే చుట్టపడినదందును. పిమ్మటజీర్ణకోశము బలముచెడి కదలలేని స్థితిలోనికి వచ్చుటచేత తిరిగి చుట్ట కాల్పుటవలన కొంచెము చుటుకుదనము గలిగి కాలవిగోచన మగుటయు పదార్థముల జీర్ణముచేయుటయు జరుగును. ముసలియైదు లేవలేకపోయినను ముల్లుకట్ట ప్రయోగముచే కొంచెము నడచురీతిని శరీరము చెడిపోయినందున కదలలేనిస్థితిలో నుండియు చుట్టవిషమున కోర్వక కొంచెము చుటుకుగలిగి పనులుచేయునెగాని దీనివలన నణుమాత్రము లాభములేదు. పైగా యిప్పుడు నవనాగరికతా విశేషమువలన వచ్చిన సిగరెట్టు బీడీయును యీ చుట్టయును గూడ ఊపిరి తిత్తులజెఱచి బోరనెండింపజేసి బాలుర రోగగ్రస్తులనుజేసి అకాల మృత్యువున కెరజేయుచున్నవి. గాన యివన్నియు వారోగ్యమును

జెలుపునవియ్యే. ఇప్పుడు నేజెప్పినవిన్నియు విశేష విధము. సామాన్యముగా నాలోగ్యమును జెలుపునవియ్యే ప్రతిచునుజుడును జాగ్రతపడవలసినవియును నయిన భోజనపదార్థములును, పానీయములును గాలివిషయములూ శిశువలసిన యున్నది.

—* నూత్తుజీవులు—ఈగలు,దోమలు. *—

మనము భుజించుపదార్థము లేమియు అత్యుష్ణములుగ నుండరాదు. మిక్కిలిచల్లారనవిగనుండరాదు. అత్యుష్ణముగనుండిన పేగులబలముజెలుచును. అతిచల్లారినవైన పదార్థములందలిగుణము చెడిపోవుటయే గాక ఈగలు దోమలు మొదలగు కీటకములు చ్రాలుటచే అపరిశుద్ధములగును. ఈ యీగలు మొదలగునవి కశ్మల పదార్థముల మీదచ్రాలి అందుండులోగజీవులు తమ కాళ్లకును చెక్కలకును అంటించుకొని తానుకూర్చున్న పదార్థముల యందెల్ల నీజీవులబ్రవేశ పెట్టుటచే నాజీవులు మనశరీరమునందు ప్రవేశించి శరీరమంద స్యపదార్థముచేరియున్నపుడు దానినాహారము జేసికొని వృద్ధినిొంది కొద్దికాల మునకే వేనవేలు జీవరాసులై కలరా మునూచి నన్ని పాతజ్వరము అతినారము త్తము, కుష్ఠము, బోదకాలు మొదలగు రోగముల గలుగజేయుచున్నవి. ఈగలును దోమలును కుళ్లునీగుగలచోట్ల గ్రుడ్లుపెట్టి పిల్లలగును. ఇవి కొలదికాల మునకే అతివిస్తారముగ వృద్ధినిొందుచుగాన వీనిబారినుండి తప్పించుకొనుటకు మనయింటి చుట్టుపట్ల మురుగునీటిగుంట లుండనీయరాదు. పూడ్చుటకు వీలు లేనిచో కిరణనాయులు నీటివారలందు పోయుటచే గ్రుడ్లువశించును. శరీర మందస్యపదార్థమే లేనియెడల అంటువ్యాధుల గలిగించు రోగజీవులేమియు చేయజాలవుగాన అస్య పదార్థముచేరకుండ జేసుకొనుటయే శ్రేష్ఠము.

—* మంచిగాలి—ఎచటతినవలెను—పరుండవలెను. *—

అహారపానీయ పథ్యములకన్న ముఖ్యముగ గమనించవలసినది మంచి గాలి. గాలిలేక నొకతృటికాలమైన బ్రతుకలేదు. అట్టి ప్రాణాధారమైన గాలియే జబ్బువైనపుడెట్టి కీడుమూడునో చెప్పనవసరములేదు. మనమెంత జాగ్రతగానున్నను, పథ్యపానములలో నెట్టిశ్రద్ధవహించినను గాలి విషయము లోశ్రద్ధతీసుకొనని పక్షమందవి యన్నియు వృధయగును. గాన మనమెల్లప్పుడు

దును విశేషించి నిద్రించునపుడును మంచిగాలి తగులునట్లును, మనము విడుచు విషనాయువు అవలకుపోవునట్లును తగుయేర్పాట్లు సుకొనవలెను. మనమా హారమును సాధ్యమైనంతవరకు మంచిగాలిగలచోట్లను, వెలుతురునందును తీసికొనవలెనేగాని చీకటిలోను పొగతోగూడిన వంటయింటిలోను తీసికొన గూడదు. ఋతువులు మారునపుడును చలిగాలివల్లను, రోగములుపుట్టునని భయపడి మిద్దెయిండ్లయందు గాలిరాకుండచేసికొని పగుందురు. ఇదిచాలాతప్పు. శరీరమందలి అన్యపదార్థమునందు మండమేర్పడి ఋతుభేదమువలన మార్పుగలుగునపుడు శరీరము ఆశోగ్యపంతమగునదగునేగానిదానదోషములేదు కాని ఎల్లప్పుడును కిటికీల దెరచియుంచి పగుండవలెను. చలివేసిన కప్పుకొని వలెను. ముక్కుమాత్రము మూయరాదు.

—* శరీర పరిశ్రమ *

పరిశ్రమ. మనము తినునట్టి యాహారము పూర్తి గనరుగుటకును రిక్తాభి సరణముపంగనుండుటకును వలసినంత పరిశ్రమ శరీరమున కుండవలెను. కష్టించి పనిచేయువారికి తప్ప కూర్చుండి తినుభోగ్యవంతులకును దినమంతయు కూర్చుండి చదువువారికిని వ్రాయువారికిని ప్రతిదినమందును పరిశ్రమ సుఖము గకావలెను. పాఠశాలలయందువలె పరిశ్రమచేయు చుండుటగాని లేక తోట పని మొదలగు మంచిగాలిలో చేయుపనులుగాని, వడిగా నడచుట, వరుగెత్తుట, గొడ్డలితోపనిచేయుట మొదలగు వ్యాయామములు, ఆటలు, పందెములు మున్నగునవి ప్రతిరోజును ఉదయమునను సాయంత్రమునందును అవసరములు. పరిగజేయుటచే నివి మనల నాశోగ్యవంతులుగ నుంచును.

—* విశ్రాంతి *

కష్టపడిన ప్రతిమనుజునకును విశ్రాంతియవసరము. విశ్రాంతివలన అల పటచెందిన అవయవములు తిరిగి బలము చెంది యథాప్రకారము పనిచేయుటకు దార్ఢ్యముగలవగును. ఎల్లప్పుడు కూర్చుండువారికి పరిశ్రమయెంత అవసరమో పాటుపడువారికి విశ్రాంతి అంతఅవసరము. వేసవికాలపు యెండయందు నడచు బాటసారి కొక మామిడిచెట్టునీడ దొరకినపుడుండు సుఖము వర్ణనాతీతము. అట్లేపగలంత పాటుబడినవాడు యేదెడ్డలలోనైనను సుఖనిద్రపోగలడు.

ఆకలి రుచియెరుగదు నిద్ర సుఖముగదనెను సామెతయందలి యన్తరము పాటుబడెడువారికి గాని ఎండకన్నెరుగని భాగ్యవంతులకేమి దెలియును? మెత్తనిహంసతూలికాతల్పమునను శయనించి నిద్దురరాక రాత్రియెల్ల గడపుటయు ఎన్నిరుచులుగల్పించుకని ఎన్నెన్ని యాదరువులవేసికొనినను నోట ముద్దపెట్టుకొనుసరికి జోకుచ్చుచుండుటయు వీరికిగలసౌఖ్యము. కావుననే కూలివనికీగల సౌఖ్యము రాజునకులేదని చెప్పట. వేళకు నిద్రించక నాటకములు, సినిమాలు, నాటపాటలు, మొదలగునవి చూచుటకుపోయి రాత్రియెల్ల మేల్కొనుటవలనను మితిమీరి సోమరివలె నిద్రించుటవలనను ఆరోగ్యము చెడును. శరీరబట్టు వికాశింతిగోరునూ జీర్ణకోశమును అట్లే వికాశింతిగోరుచుండును. గన భోజనమునకును చెడవసారి భోజనమునకును మధ్య జీర్ణకోశము పదార్థముల జీర్ణముచేసికొనును. వెంటనే భుజించినను, మధ్యమధ్య పానీయములజలనను కావలసిన వికాశింతియుండదుగాన జీర్ణకోశమునకు తగు వికాశింతి వ్యవలెను. ఉపవాసము లిందుకొరకేర్పడినవే.

—* అసహజసంగమేచ్ఛకు అన్యపదార్థమే కారణము *—

ఇది నోరహస్యవిషయమై చెప్పవలసియున్నది. ఆహారనిద్రామైధునములు జీవకోటికి సాధారణకర్మలైనందున మొదటి రెంటివలెనే మూడవకర్మయు జరుగుచుండును బహిరంగకర్మయే. మనజాడన్ననూ తెలివితేటలుగలవారగుటచే నీకర్మను అవసరమునమించి ఒడలేగుగ జరుపుచుండుటచే గాబోలు కిగ్గుచే రహస్యకర్మగా నొనరించినది. మనము తిను ఆహారమునందు కొద్దిభాగముమాత్రమే రక్తముగుననియు ఆ రక్తబిందువులందు బహుస్వల్పభాగము మాత్రమే ఇంద్రియముగుననియు దెలిసిన నీయంద్రియము నెట్టి జాగ్రత్తతో గాపాడవలయునూ తెలియగలదు. పూర్వకాలమున ముప్పదియెండ్లవరకు వివాహము కాకుండెడిది. అంతవరకు విద్యాభ్యాసమునందు గురుకులవాసము చేయుచుండుటచే పురుషుడు బలవంతుడై ఆయుర్దాయవంతుడై యుండెను. ఇప్పుడన్ననూ పదమూడవయేటనే పిల్లలకు ధాతువు క్షీణించుట, స్వప్న స్థితి ముమొదలగు వ్యాధులు గలుగుచున్నవి. వీనికికారణము అన్యపదార్థమే. శరీరమన్యపదార్థంతో గూడినపుడు మనను చలించును. ఇంద్రియము స్వస్థానమునుండి త్రోయబడును. అప్పుడు దురాలోచనలుగలిగి ఇంద్రియమేర్పడక కాలమునందు చలించి పడిపోవుచున్నది. దీనినుండి జీవశక్తి నశించి రోగములు

గలిగి చివర కకాబుత్తువునోట బడున ఇంకను అనేక చెడుపనులచే ఇంద్రియము చెడుచున్నది. వీనికన్నిటికిని అన్యపదార్థముతప్ప వేరుకారణము లేదు. గాన తత్త్వదార్థమును శరీరమునండిశ్చ వేయవలెను. సుఖరోగములుగలుగుటకు కారణము అతినంభోగమును, వ్యభిచారమునుగదా! అరోగ్యవంతున కెప్పుడును దుష్టబుద్ధిపుట్టదు. అనారోగ్యవంతునకె యిట్టి వ్యభిచారబుద్ధిపుట్టుటయు సుఖరోగసంపాదనయు. తనోగమపాదనలన తనకేగాక తనకుటుంబమున కెట్టి ముప్పుదెచ్చి పెట్టుచున్నాడో తెలిసిన నర్థి పాతకమున కెవ్వరును సాహసించరని నాయూహ. అన్యపదార్థములేనియెడల యే వ్యాధులైనను అటజాలవు. ఈవ్యాధులను నివారణచేయుటకు ప్రయోగించు రసమువలన శరీరమునని దణచబడి పిల్లపిల్లపర్యంతము చాలతరములవఱకు శరీరములనుపాడు చేయుటయేగాక కుష్టు త్తయ మొదలగు కాలికవ్యాధులకు వంశమునంతను గుఱిచేయుచున్నాడు. ఇట్టి పాతకములకూడ పూర్వజన్మసాపముననే కట్టిపెట్టియెడలమనము స్వేచ్ఛగానె యుండవచ్చును. గాని కొద్దు, శిక్షలు, ఆక్రమణలేకనే పోవును.

—* మందులు - రోగములు. *—

వైకారణము లన్నిటితోపాటు తెలిసియు ప్రజల ననారోగ్యవంతులనుగా చేయుచున్నామని తలంచుచున్నను యదార్థముగ వారి ననారోగ్యమున ముంచుచున్నది. మందులవైద్యము శరీర మన్యపదార్థముతో నిండినపుడు తత్త్వదార్థమును నెట్టివేయుటకు దార్ధ్యము గలిగియున్నంతవరకును శరీరము ప్రయత్నించుచుండును. కడుపులో నీపదార్థముచేరిన కడుపునొప్పిగలిగియు చెవిలో చేరిన చెవిపోటుగలిగియు ఏయవయవమునందుచేరిన దానికి తగినరోగమును గలుగజేసి యాపదార్థమునంతయు తొలగించి శరీరము సారోగ్యమునకు దెచ్చుకొనప్రయత్నించును. అట్టి ప్రయత్నమే రోగము. ఈరోగమునకు మనము సహకారులమై జీర్ణకోశమునకు ఉపవాసాది క్రియలచే పని లేకుండ చేసియు ఉపశమనస్నానాది క్రియలచే అవయవముల బలమధికముగ జేసి నెట్టివేయు శక్తి నధికపరచియు పోయిన యారోగ్యమునుతిరిగి సంపాదించవలసిన శిస్థితిలో రోగము నణఘటకు మందులిచ్చి అన్యపదార్థమును శరీరమునందు గట్టిపడచేయుచుండుటచే, నొక విధముగ నణచబడినరోగము మరియొక విధముగ బయలుదేరుచు చివరకు క్రొత్త క్రొత్తమందులు ఇంజ

క్షుణ్ణులు కావలసివచ్చుచున్నవి. ఈ అన్యపదార్థము నణచినంత కాలమును మనకు తెలియనివియు వైద్యులమందులకు లాంగక వారిపట్టికలో లేని కొత్త రకపురోగముగ పరిణమించును. మరియు కొత్త విధముల యింజక్షనులు బయలుదేరినకొలది అంతకంటె అధిక సంఖ్యాకములగు రోగములు బయలుదేరుచుండుటవలన మందులవైద్యము అపజయము గాంచినదని అందరుకును వెల్లడియే. మనమార్జ్యవంతులమై యున్నంత కాలము బాగ్రతపడి దానిని చెరుపక మితాహార, నిద్రావిహారములు గలిగి కాపాడుకొనవలెను. ఉక్కువకు శ్రుష్టు పట్టిన నాయుక్కు తిరిగి బాగుపడ నేరదన్నట్లు ఆరోగ్యము చెడిన తిరిగి బాగుపడుట దుస్సరిమే. అసలే ఆరోగ్యవంతులు లేని యీ కాలము నందు ఆరోగ్యమే లేనప్పుడు కాపాడుకొనుటయెట్లు. ఇట్టి పరిస్థితులలో నిదివరకే చెడియుండిన మానవకోటి శరీరములందు ఇక మందులు ఇంజక్షనులు, టీకాలు వేయుట మొదలగు క్రియలచే అన్య పదార్థమును ప్రవేశ పెట్టక ఇంతవరకు చేరినదానిని ఉపనాసము ప్రకృతిచికిత్స మొదలగునానిచే నెట్టివేయించి అయ్యురారోగ్యములుగలిగి నుఖించునట్లు చేయు ఆరోగ్యకాఖివారిని ప్రభుత్వమువారిని వేడుచున్నాను. వ్యాక్సినేషనువల్లను మందులవల్లను లాభములకంటె నష్టములే యున్నట్లు గొప్పగొప్ప వైద్యశిక్షా మణులు కనుగొనియున్నారు. అమెరికాయందు వ్యాక్సినేషను మాన్పించవలెనని ప్రయత్నములు జరుగుచున్నవని వినుటకు సంతోషముగానున్నది.

—* వ్యాససారాంశము *

ఇదివరకే సభ్యులనందరిని శ్రమ పెట్టినందులకు తుమాపణ వేడుచు మీ విలువగలకాలమును నిక వృధాపుచ్చక కొద్దిమాటలతో నావ్యాససారాంశమును తిరిగి మనవిచేసి విరమించుచున్నాను.

మనుజునకు ఆరోగ్యమునకంటె నధికమగు భాగ్యమును కోరదగిన ఇహలోకసుఖమును లేదు.

2 ఆరోగ్యవంతుడెట్టి దురూహాలు కోపతాపములు శ్రమ నీచగుణములు ఉండక సదా ఆనందవంతుడై ద్వంద్వములకు జుకక యుండును.

3 అస్వాభావికాహానేషనువలనను, అమితమైన ఆహారనిద్రావిహారములవలనను జీర్ణకోశముచెడి అన్యపదార్థము శరీరమునందు చేరుటచే ఆరోగ్యము చెడును.



ప్రకృతి, [బెజవాడ.]

అరోగ్యమున మనశరీరమందలి అన్యపదార్థమును నెట్టివేసి శరీరము నెప్పటి యారోగ్యమునకు దెచ్చు ప్రయత్నమే. అయినను యాప్రయత్నమునకు శరీరము అగునంత శక్తివంతమైనదిగానపుడు ఈపదార్థమును నెట్టివేయలేక చెడిపోవుటచే అరోగ్యమున భయపడవలసివచ్చుచున్నది. ఈపశమనస్నానములు అవిదాహీపత్యములచే అవయవములకు బలముగలిగించినయెడల నులభముగ నీ చెడుపదార్థమును నెట్టివేయును.

5 మందులవలన రోగము లణచబడునేగాని వదలవు గాన సాధ్యమైనంతవరకు మందులు శరీరమునందు ప్రవేశపెట్టరాదు.

6 అరోగ్యకాళివారు ప్రజల నమితాహీనులుగ నుండకుండగను సారాయములు కాఫీ, టీ, మొదలగు మత్తుపదార్థములనునుద్రేకపదార్థములను సేవించుటవలన నష్టముల బోధించియు, ఇట్టి వస్తువులు కంటికి కనబడకుండ చేయు ప్రజల యారోగ్యమును కాపాడవలెను.

7 అంటువ్యాధులు క్రిమిజాలమువలన వ్యాపించును. ఈక్రిమి శరీరముం దన్యపదార్థమునందు వృద్ధిపొందునుగాని అరోగ్యవంతు నేమియు చేయుజాలదు గాన మనశరీరము లనారోగ్యముం దుంచుకొనజూనుట. ఈగలను దోమలను జంపజూచుటకంటె ముందు చేయవలసినపని.

8 ఉపవాసమువలన శరీరము అన్యపదార్థవిమోచనము గావింపగలదు. గాన పక్షమునకొక యుపవాసము తప్పక చేయవలెను.

9 మనలను అప్పులలోనుంచి అమితముగాదినుటకు ప్రజలకు దారిమార్పు రజోదానమైన వంతగ్పణాలు, విందులు, టీపార్టీలు మానవలయుననియు అన్నదానము అకలిగొని వేళకువచ్చినవానికి చేసిన ఫలితముగాని అనవసరమైన వారికి బ్రతిమాలిపెట్టి వారియారోగ్యమును జెరచవలదనియు ప్రార్థించెదను.

10 ఇకనొకమాట. అస్వాభావికాహార సేవవలనను, కల్పిత యాహారమునను కావలసినదానికంటె అధికముగ భుజింతుము. అమిత భోజనమువలన అన్యపదార్థము శరీరమును చేరును. అందువలన రోగముదయించును. దానివలన అరోగ్యముచెడును. గాన స్వాభావికమును సత్వగుణము సభివృద్ధిచేయు అవిదాహీపదార్థముల సేవించుటచే నన్యపదార్థమును బెరుగనీయక ఆయుర్వారోగ్యములు గలిగి నుభింతురుగాక యని మిమ్మాశీర్వాదించునట్లు పరమాత్ముని కోరుచు ఇంతటితో విరమించుచున్నాను.

మా వద్ద వెలకు దొరకు గ్రంథముల లోలోన్ని

మొత్తము 65 గ్రంథములు.

నూర్య కిరణ చికిత్స.

సునిశితవైద్యము

ప్రాథమికభాగము

నూర్యకిరణచికిత్స

వర్ణవైద్యమంజరి

వర్ణచికిత్స

వర్ణవైద్యము 1, 2 భాగములు.

జలచికిత్స.

అక్షుణజలచికిత్స

నెట్టియజలచికిత్స

తొటిస్నాననియమములు

నేడిసిటికాపు

స్వాభావిక చికిత్స

నియమములు

జస్టుచికిత్స

తొటివైద్యము

ఉష్ణపానము

రక్తప్రక్షాళనచికిత్స

కూనేమహరి చరిత్రబోధ

రక్తశోధనచికిత్స

ఇతర చికిత్సలు.

ఉపవాసచికిత్స

ధ్యానచికిత్స

యోగచికిత్స

సంతాపనచికిత్స

క్షీరచికిత్స

జంబీరచికిత్స

వ్యాధులకు చికిత్సలు.

1 తుయ, 2 మలబద్ధకము, 3 శుక్లనప్తము 4 ప్రాకృతచికిత్సార్థములు (7 భాగములు) (వీనిలో అన్ని వ్యాధులకు అన్నిరకముల చికిత్సలును తెలుపబడును.) 5 దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము

ఆహారము మీద పుస్తకములు.

1 నిర్విచారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి) 2 పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు 3 అపక్వకాకాహార అద్వైతసిద్ధాంతము 4 ఆహారము (2 భాగములు) 5 సమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రమము 6 ఆహారసమ్మేళనపుగోల.

ఇంకను ఆరోగ్యవిషయములమీదను వేదాంతముమీదను పుస్తకములు గలవు. పూర్తివివరములకు కేటలాగునకు వ్రాయుడు.

మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

సునిశితవేద్యము

సునిశితములగు జలచికిత్స, మృత్తికా చికిత్స, విద్యుచ్ఛికిత్స, కాంతశక్తితో చేయు చికిత్స, వర్ణచికిత్స, సూర్యోపాసన, మంత్రచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స, పవనచికిత్స, భక్తివిశ్వాసచికిత్స మొదలగునవి యిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింప సాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన అనేక విషయములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి. ఇది డాక్టరు ఈ. డి. బ్యాబిట్, ఎం. డి., ఎల్ ఎల్. డి. గారిచే ఆంగ్లేయ భాషలో వ్రాయబడిన ప్రసిద్ధవైద్య గ్రంథమునకు డాక్టరు వుచ్చా వెంకటానుయ్య, ఎస్. డి., డి. యం. గారి భాషాంతరీకరణము. అచ్చుపూర్తి అయినది. 750 పుటలు. 100 చిత్రపటములు. మంచి డబిల్ క్రాఫ్ 28 పానుల గ్లేజు కాగితములపై నూతనఫక్కిని ముద్రింపబడినది. మంచి నిండు క్యాలిగ్రో బైండింగు చేయబడినది. వెల రు 4-8-0. నిండుతోలు స్లెజ్జి బిత్ బైండింగు ప్రతి 1 కిను 5-0-0. పోస్టేజి ప్రత్యేకము. ప్రకృతిచందాదారులకు ప్రతికిరు 1. చొప్పున తగ్గింపు. గ్రంథ విషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

మే నే జ రు ,

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ.